

**Меню на 20 июня 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)  
Понедельник**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
<b>Завтрак</b>						
1	Омлет натур.с зеленым горошком	130	8,1	11,38	5,008	153,63
2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
3	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>10,23</b>	<b>15,76</b>	<b>20,538</b>	<b>292,13</b>
<b>2 завтрак</b>						
4	Сок фрукт. промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>
<b>Обед</b>						
5	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0	0	0,4/0,006	1,54/0,023
6	Салат из свеклы и чернослива	50	0,64	3,54	12,07	76,66
7	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
8	Котлеты, рубленные из птицы	80	14,36	19,3	19,9	328
9	Макароны отварные с маслом	150	6,81	4,17	32,68	195,3
10	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
11	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
12	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>23,57</b>	<b>26,32</b>	<b>115,98</b>	<b>931,63</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
13	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
14	Компот из кураги	180	0,73	0,046	23,56	91,67
15	Рогалик с повидлом	60	4,33	5,93	43,04	233,12
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>10,41</b>	<b>8,726</b>	<b>98,55</b>	<b>508,77</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1700</b>	<b>45,41</b>	<b>51,48</b>	<b>265,6</b>	<b>1818,9</b>